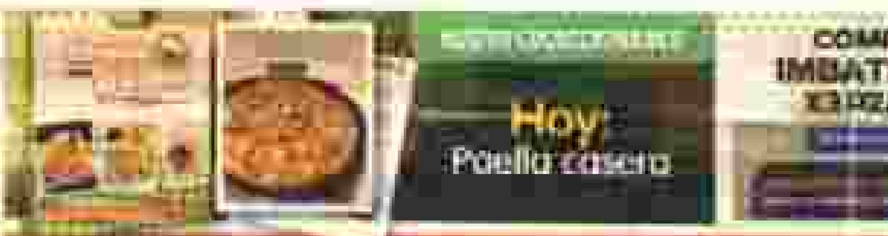




el Popular

APOYA A SU ESPOSO QUE LE MANDÓ
CARTA NOTARIAL A BARBOZA

MAGALY QUIERE HUNDIR A JANET

• Rulitos tiene dos días para rectificarse por comentarios sobre el notario en programa en YouTube. • Periodista y animadora tienen una gran rivalidad de hace muchos años.

EL CHAPULÍN PNP

• Agente disfrazado del personaje atrapa a clan familiar de la droga.

DESCANSO MORTAL

• Sicarios atacan a hombre cuando se encontraba en el auto.

TERNA DISFRAZADO DESARTICULÓ BANDA QUE VENDÍA DROGA EN COMAS



Chapulín Colorado atrapa a clan

SU CHIPOTE CHILLÓN FUE UNA COMBA

◆ Comba en mano rompió puerta y junto con Escuadrón Verde, atrapó a maleantes.
◆ Jefe de agentes defendió que policías vayan disfrazados de personajes de Chespirito.

No contaban con su astucia. Policías del Escuadrón Verde de la Policía Nacional dieron un duro golpe a una banda criminal que se dedicaba a la venta de drogas.

Lo curioso de la intervención fue la participación de un agente disfrazado de El Chapulín Colorado, que detuvo a cinco delincuentes.

El agente estaba vestido como uno de los personajes más queridos de Roberto Gómez Bolaños. En vez de su chipote chillón, llevó una comba y rompió la puerta de la vivienda donde se encontraban los maleantes, que en ese momento estaban viendo un episodio de El Chavo del Ocho.

FUERON SORPRENDIDOS

Al ver a El Chapulín Colorado, los malhechores pensaban que se trataba de una broma, pero el policía hizo fuerza y tumbó a un maleante. "No contabas con mi astucia, pues", dijo el agente disfrazado.

Aunque para muchos parezca una broma que un agente Terna se disfracen, Pedro Rojas, jefe del Escuadrón Verde de la Policía Nacional, informó que los detenidos serían Los Cuajinais de Año Nuevo. Igualmente, defendió la decisión de que los efectivos realicen operativos vestidos como personajes de Chespirito, porque refirió que son disfraces perfectos para las labores de inteligencia, ya que nadie se imaginaría que debajo de esos disfraces hay un agente Terna.

"Vimos que es la mejor manera de acercarnos a ese punto de venta de droga para intervenirlos sin ser detectados. Estas estrategias de mimetización que empleamos en las operaciones policiales de intervención nos traen grandes resultados", comentó el coronel.

Los cinco intervenidos fueron trasladados a la Depincri de Comas para las investigaciones correspondientes. En lo que va del año, el grupo Terna efectuó más de 3.700 operativos e intervenciones en Lima Metropolitana, por delitos como robo y tráfico ilícito de droga. ▲

SE DEDICABA A LA EXTORSIÓN Y SICARIATO

Cae Chucky mayor



CABECILLA DE GAVILLA CRIMINAL

La Policía capturó a Brian Jesús Campos Peralta, 'Brian', cabecilla de la peligrosa organización criminal Los Chuckys de Manchay, dedicada a la extorsión, sicariato y tráfico de terrenos en Lima Este desde el 2014.

El delincuente fue atrapado cuando se disponía a lavar su carro en un carwash en Santa Anita. Los agentes del orden hallaron en su poder un arma de fuego tipo mini Uzi.

Se supo que Campos Peralta purgó condena en los penales de Cañete y San Juan de Lurigancho, y mantenía vigente una requisitoria por el delito de homicidio calificado.

El año pasado logró escapar de un operativo de la División de Investigación de Alta Complejidad (DIVIAC), en el que fueron detenidas otras ocho personas. ▲

'LA PATRONA' MANO DERECHA DE 'EL MONSTRUO'

Chats la delatan



TUVO RELACIÓN CERCANA CON ERICK MORENO.

Por más que quiso negarlo, diciendo que solo era el padre de sus hijos, las conversaciones extraídas de los celulares incautados a Liseth Cruz Ruiz, 'La Patrona', habla de la tóxica relación con Erick Moreno Hernández 'El Monstruo', con quien tuvo dos hijos.

Además se conoció su rol central dentro de la organización criminal Los injertos del cono norte", según la Fiscalía contra la Criminalidad Organizada de Lima Noroeste. Ambos coordinaban funciones logísticas y financieras dentro de la red criminal. ▲

el Popular
Domingo 20 de julio del 2025
Año 40 | Nº 14.968
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

HASTA AHORA NO RETIRAN EL VEHÍCULO

Familia pierde todo por caída de cisterna a su casa

◆ En el predio viven ocho personas y están a la intemperie.



HASTA AHORA NO RECIBEN AYUDA.

Un camión cisterna fuera de control cayó sobre dos viviendas de la asociación de vivienda Fernando Belaunde de Terry en Puente Piedra.

El accidente no dejó víctimas mortales, pero afectó severamente a las familias que vivían en estos predios, que quedaron destruidos.

Los vecinos afectados aseguraron que pasaron más de 15 horas y hasta el momento no hay quien se responsabilice para remover el vehículo que yace sobre las dos viviendas.

"Vivimos en una zona alta. Acá amanece lloviznando y se han vaciado los frenos (al camión) y se ha venido a la casa. Gracias a Dios que no ha habido muertos, pero sí hemos perdido todo", declaró Luz Ruiz, una de las damnificadas.

"Vivimos acá ocho personas, con niños pequeños. Yo tengo una mamá de tercera edad, un niño pequeño, niña de nueve meses, niños pequeños", añadió, visiblemente nerviosa.

El viernes en horas de la mañana, un camión cisterna se desbarrancó y cayó sobre dos casas de la asociación de vivienda Fernando Belaunde de Terry en Puente Piedra.

De acuerdo con los testigos, el conductor habría perdido el control del vehículo cuando subía por la pendiente, debido al exceso de peso. Sin embargo, esto aún está en investigación.

Debido al accidente, los ocupantes del camión resultaron heridos y tuvieron que ser evacuados de emergencia a un hospital. Ellos fueron identificados como Carlos Durán (chofer) y Omar Monteagudo (ayudante).



DELINCUENTES PRENDEN FUEGO A UNA TAPICERÍA

Un nuevo caso de extorsión aterra a los vecinos de la zona de Los Alisos en Independencia. En plena madrugada, sujetos desconocidos rociaron combustible en la fachada de una tapicería, prendieron fuego y dejaron que las llamas consumieran parte del inmueble.

El atentado ocurrió a las 5:00 de la mañana de ayer. Este ataque no fue un hecho aislado. Días antes, una nota extorsiva fue dejada cerca del mismo negocio.

EN LO QUE VA DEL 2025

1.600 fallecidos por accidentes de tránsito



SOLO EN LIMA METROPOLITANA.

El Observatorio Nacional de Seguridad Vial del Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), reportó 1.668 fallecidos en 847 accidentes de tránsito en Lima Metropolitana durante 2025, en el que el 93,3% ocurrió en zonas urbanas.

Los atropellos causaron 645 muertes, seguidos por choques (422), despistes (237) y atropellos con fuga (230). Las avenidas donde ocurrieron los accidentes concentraron 902 decesos, mientras las carreteras sumaron 591.

Los usuarios de moto figuran como los más afectados, con 448 fallecidos y 71 lesionados. Le siguen ocupantes de automóviles (292) y vehículos no identificados (201).



ENTRÓ A BAÑO DE NIÑAS.

HOMBRE QUE SE DISFRAZÓ DE MUJER

Sigue en comisaría

El sujeto disfrazado de mujer permanece detenido en la comisaría de Miraflores tras ser descubierto este viernes dentro del colegio Mater Purissima, presuntamente filmando a escolares durante un desfile por Fiestas Patrias.

Padres de familia retuvieron a César Iván Araujo (46), quien fue intervenido por el personal de seguridad del plantel antes de ser trasladado a la dependencia policial.

En su declaración, Araujo afirmó no haber hecho "nada malo" y justificó su presencia. "Solamente filmé el desfile. Todas esas personas estaban ahí", dijo. Fuentes policiales indicaron a RPP que se le investiga por el delito de inviolabilidad de domicilio contra la institución educativa, sin descartar otros ilícitos.

CHOFER DESCANSABA CUANDO SICARIOS LLEGARON EN MOTO Y LO ULTIMARON EN SMP

Lo acribillan dentro de su auto

◆ Policía encontró ocho casquillos de bala en la zona y no descarta que crimen sería por ajuste de cuentas.

Sicarios en moto acabaron con la vida de un conductor cuando descansaba dentro de su vehículo. El hecho de sangre ocurrió en San Martín de Porres y causó terror entre los vecinos de la zona el viernes en la noche.

La víctima Max Luis Quispe Beli (33) fue acribillado dentro de su automóvil mientras se encontraba estacionado en la calle Las Cantutas, en la urb. Villarreal.

Según relataron los testigos, la unidad fue interceptada por dos desconocidos que llegaron en moto. Uno de los sicarios bajó de su vehículo y sin pronunciar palabra, disparó con furia contra el conductor. Fueron ocho los casquillos de bala que quedaron en el lugar, como prueba del despiadado ataque al conductor.

"Esperamos que se vaya la moto y con mi esposo, bajamos corriendo a ayudar. Lo vimos al señor tirado en el asiento. Intentamos sacarlo del carro, pero ya era muy tarde", comentó una vecina, aún temerosa por lo ocurrido.



EN EL LUGAR SE HALLARON OCHO CASQUILLOS DE BALA.

Piden más vigilancia

La Policía llegó a la zona y el cuerpo fue llevado a la morgue, mientras que los vecinos pedían a las autoridades mayor vigilancia en su distrito, que de un tiempo a esta parte se ha vuelto tierra de nadie. Por sus constantes enfrentamientos y hechos de violencia, en especial los fines de semana.

INVESTIGAN CRIMEN

Luego de acabar con la vida del piloto, los asesinos escaparon con dirección a la av. Naranjal, sin dejar rastro. La Policía indagará en las cámaras de vigilancia de la zona y testimonios de los vecinos para dar con los criminales.

Según investigación preliminar, el finado tenía antecedentes policiales. En 2023 fue arrestado portando un revólver sin número de serie visible, lo que generó sospechas en ese entonces. Además, en sus pertenencias se hallaron tarjetas de presentación con el nombre de una constructora.

Según fuentes policiales, no se descarta que el asesinato esté relacionado con el cobro de cupos, práctica delincuencial que ganó terreno en el ámbito de la construcción informal y ciertas obras públicas, más todavía en Lima Norte.

Por eso, la hipótesis que más se acercaría a la realidad, sería un ajuste de cuentas dentro de un conflicto por control de territorio o dinero. ▲



FISCALÍA DE LAVADO DE ACTIVOS INICIA PROCESO.

POR RECIBIR S/150 MIL EN CAMPAÑA POLÍTICA

Nueva investigación contra Dina Boluarte

La presidenta nuevamente bajo la lupa. La Fiscalía de Lavado de Activos inició una nueva investigación preliminar contra la presidenta Dina Boluarte, por presunto financiamiento prohibido de organizaciones políticas.

Para el Ministerio Público, Boluarte habría recibido 150 mil soles del empresario Eduvigis Beltrán durante la campaña electoral de 2021, cuando formó parte de la fórmula presidencial de Pedro Castillo por el partido Perú Libre.

La investigación se centra en una presunta entrega de dinero en mayo de 2021, para financiar actividades proselitistas, en especial a un grupo que acompañó a Boluarte en sus actos públicos. ▲

FISCALÍA HACE PEDIDO PARA LUNA GÁLVEZ

Piden no salga del país



HIZO LA SOLICITUD AL PODER JUDICIAL.

La Fiscalía solicitó al Poder Judicial que ordene el impedimento de salida del país por 18 meses al congresista José Luna Gálvez, como parte de la investigación preparatoria que se le sigue por las presuntas irregularidades detectadas en la inscripción del partido político Podemos Perú, ante la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE).

Igual que para el parlamentario, también se pidió impedimento para su hijo, el regidor municipal José Luna Morales.

El requerimiento fue hecho por la Primera Fiscalía Supraprovincial Corporativa Especializada contra la Criminalidad Organizada, en el que además solicita similar medida contra otras ocho personas, entre las que se encuentran José Cavassa, Iván Noguera y Orlando Velásquez. ▲



COBRABAN HASTA 15 MIL DÓLARES.

POLICÍA ATRAPA A ORGANIZACIÓN CRIMINAL

Falsificaban pasaportes

Banda criminal que vendía pasaportes falsificados, por el que cobraban hasta 15 mil dólares, fue atrapada por la Policía. El operativo fue ejecutado por la División de Investigación Contra el Crimen Organizado (DIVINCCO) de la Dirincri, con apoyo de la Embajada de Estados Unidos.

En el megaoperativo, se intervino 11 viviendas en simultáneo, logrando la captura de 11 personas. Entre los detenidos se encuentra José Luis Ramírez Quispe, 'Nino', señalado como el cabecilla de la red. En el operativo, los agentes encontraron gran cantidad de pasaportes adulterados, tanto peruanos como de países como Costa Rica, Bolivia, Argentina, México y de ciudadanos asiáticos. ▲

PARO DE TRANSPORTISTAS

Gremios de Gamarra y Mesa Redonda se unen a marcha

◆ Dirigentes confirmaron su presencia en movilización este 27 y 28 de julio.



FEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GAMARRA RESPALDA PROTESTA, PERO NO PARALIZARÁ ACTIVIDADES.

La ola de inseguridad continúa en aumento, lo que motivó al gremio de transportistas a convocar un nuevo paro nacional para los días 27 y 28 de julio, en demanda de medidas concretas frente a la extorsión, el sicariato y el cobro de cupos.

La Federación de Empresarios de Gamarra, junto con otros gremios, expresó su respaldo a la protesta programada para el 24, 25 y 27, 28 de julio; sin embargo, no paralizarán sus actividades. En contraste, el conglomerado comercial de Mesa Redonda sí detendrá sus labores para sumarse a la movilización.



No cerrarán sus negocios

Edward Raymundo, presidente de la Federación de Empresarios de Gamarra, confirmó que participarán en la marcha, pero aclaró que no paralizarán sus actividades comerciales.

Durante los días del paro, los comerciantes marcharán hasta la plaza Dos de Mayo, donde esperan reunirse con los líderes que convocaron la protesta y con otros sectores que también se sumarán a la movilización.

Además, refirió que los conglomerados también respaldarán la segunda jornada de protesta. (O.L.) ▲

PELEA DE TAXISTAS EN AEROPUERTO

Operarían informalmente



ACLARAN CONFLICTO EN AEROPUERTO

Después que un grupo de taxistas informales protagonizara una pelea a golpes en un área de ingreso al nuevo terminal del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, la concesionaria Lima Airport Partners refirió que los conductores involucrados no operan en taxis autorizados y que son informales sin vínculos con LAP.

"Los taxistas involucrados no son taxis autorizados con los que trabaja el aeropuerto. Se trata de taxistas que operan informalmente desde el estacionamiento", detalló Lima Airport mediante un comunicado.

La Policía intervino a las personas involucradas por alterar el orden público. (O.L.) ▲

EN CORTO

MINEDU SEPARA A 1.097 DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS

Desde el 1 de abril de 2024 hasta el 17 de julio de 2025, el Ministerio de Educación (Minedu) separó a 1.097 personas (944 docentes y 153 administrativos) que tienen condenas o procesos en el Poder Judicial por violación a la libertad sexual, terrorismo, homicidio, feminicidio y parricidio, entre otros delitos. Un total de 169 docentes y administrativos con condenas fueron separados definitivamente, en tanto que 928 docentes y administrativos fueron separados preventivamente.

ESTUDIANTE OBTUVO MEDALLA DE BRONCE

Perú brilla en Olimpiada de Química en Dubái



NUEVAMENTE NUESTRO PAÍS BRILLÓ EN LO MÁS ALTO EN EL EXTRANJERO.

El Perú volvió a brillar en el escenario académico mundial, de la mano de Aldo Vega Chancas, quien obtuvo la medalla de bronce en la 57.ª Olimpiada Internacional de Química (IChO 2025), realizada en la ciudad de Dubái, Emiratos Árabes Unidos.

El certamen reunió a más de 300 estudiantes de secundaria provenientes de más de 80 países, entre ellos China, Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Finlandia y Japón.

Durante la competencia, los participantes enfrentaron dos exigentes pruebas de cinco horas cada una: un examen práctico de laboratorio y una evaluación teórica de alto nivel. (O.L.) ▲

SE DESCONOCEN LAS CAUSAS

Un atropello deja más de 30 heridos en Los Ángeles

✚ Se informó que siete de las víctimas se encuentran en estado crítico.



ATROPELLO MASIVO EN LOS ÁNGELES DEJÓ SIETE PERSONAS GRAVES.

LOS ÁNGELES. Un atropello múltiple por causas aún desconocidas en el bulevar de Santa Mónica, en Los Ángeles (California, EE.UU.), causó al menos 30 heridos, siete de ellos en estado grave.

Según el Departamento de Bomberos de Los Ángeles (LAFD), se desplegaron 124 efectivos que atendieron a otras seis personas gravemente heridas que también fueron trasladadas a hospitales después de que un vehículo embistiera a la multitud.

El resto, una cifra aún inexacta que podría superar la treintena, fue enviado a centros médicos en buenas condiciones, informaron desde el departamento.

Las imágenes del suceso mostraban un automóvil gris sobre la acera con escombros esparcidos por el suelo y una gran presencia policial a su alrededor.

Por el momento se desconocen las causas del atropello, que se produjo a las 2:00 de la madrugada (hora local), en un punto hacia el este del bulevar de Santa Mónica, donde se concentran varios locales de restauración y una discoteca. ▲

EN CORTO



MÁS DE 30 MUERTOS TRAS ATAQUE DE ISRAEL

GAZA. Las tropas israelíes abrieron fuego contra habitantes de Gaza que buscaban ayuda alimentaria en el territorio, matando al menos a 32 personas, según informaron el Ministerio de Salud palestino y testigos. El ministerio refirió que los cuerpos fueron trasladados al Complejo Médico Nasser, junto con decenas de heridos. Se desconoce el lugar exacto del tiroteo. El testigo presencial, Hisham Dargam, afirmó que ocurrió a unos 4 kilómetros (2,5 millas) de un punto de distribución de ayuda gestionado por la Fundación Humanitaria de Gaza.

POR EL RÉGIMEN DE NICOLÁS MADURO

Liberan a peruano que estuvo detenido



SE ANUNCIÓ LA LIBERACIÓN DE COMPATRIOTA EN VENEZUELA.

LIMA. Después de casi diez meses de detención en Venezuela, el ciudadano peruano Renzo Huamanchumo Castillo fue liberado y se encuentra camino a Estados Unidos, según confirmó el Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú.

El caso, que generó gran preocupación entre la comunidad peruana y organismos internacionales de derechos humanos, concluye con un giro diplomático significativo.

Huamanchumo, de 32 años, fue arrestado el 22 de setiembre de 2024, tras ser acusado por el régimen de Nicolás Maduro de formar parte de un supuesto complot para asesinar al mandatario venezolano.

La denuncia fue difundida públicamente por el entonces ministro del Interior, Diosdado Cabello, quien mostró imágenes del connacional con uniforme militar y armas de fuego.

No obstante, su madre, Roxana Castillo, desmintió categóricamente las acusaciones en medios peruanos, asegurando que las fotografías presentadas correspondían a entrenamientos recibidos en su labor de seguridad privada en Estados Unidos. (O.L.) ▲

MAGALY MEDINA

“ALGUNAS PERSONAS VIVEN EN LA MENTIRA”

✚ Periodista lanzó fuerte mensaje tras carta notarial que le mandó su esposo a Janet Barboza. ✚ Le dan dos días a Rulitos para que se rectifique.

Omar Lozano.



SIGUE LA DISPUTA ENTRE RULITOS Y EL CONOCIDO NOTARIO.

¡Le da apoyo a su notario! Magaly Medina publicó un fuerte mensaje en Instagram horas después de que se supiera que su esposo Alfredo Zambrano, le envió una carta notarial a Janet Barboza por según él dañar su imagen.

La figura de ATV no dudó en brindar su total respaldo al conocido notario, asegurando que siempre la verdad sale a la luz.

"Las únicas personas que se enojan cuando hablas con la verdad, son las que viven en la mentira", manifestó la periodista en la conocida red social.

Medina y Barboza mantienen una rivalidad de muchos años y que ahora se viene reflejando en la pantalla chica, aunque en esta ocasión el notario fue el objeto de duros dardos por parte de la conductora de América Hoy.

TIENE 24 HORAS

Mientras que Magaly comparte esta publicación, Zambrano optó por darle dos días a la popular Rulitos para que se rectifique por todo lo dicho sobre su persona en un programa de YouTube.

Según el abogado, Janet cometió el delito contra el honor en las modalidades de calumnia y difamación en su contra y contra su notaría en entrevista con la periodista Katty Villalobos.

Además, le requirió abstenerse de emitir cualquier tipo de comentario, afirmación o insinuación relacionada con su persona y con su oficio. ▲

Celebró su cumpleaños

Recordemos que Janet Barboza fue sorprendida por sus compañeras de programa en su cumpleaños número 51. La conductora agradeció el cariño recibido por sus amistades, seres queridos y seguidoras de la carrera de la cajamarquina.

MÓNICA SÁNCHEZ

“NOSOTROS ESTAMOS CON MUCHA EMOCIÓN”

✦ Actriz habla de su debut en nueva telenovela.

¡Lista para el debut! Tras 15 años interpretando a Charito en la teleserie Al fondo hay sitio, Mónica Sánchez cierra una etapa para embarcarse en un nuevo proyecto: el protagónico de la telenovela Eres mi bien, que pronto llegará a la pantalla por Latina TV.

En el set de grabación y durante el detrás de cámaras, la actriz compartió sus impresiones sobre este singular proceso de cambio profesional, marcado por la expectativa y el entusiasmo.

"Dando los primeros pasos a esta nueva aventura. Contenta, con mucha ilusión. Me siento muy acompañada de un equipo estupendo", expresó.

Además, la artista también habló sobre su nuevo personaje en la pantalla chica. "Es un nuevo reto encarnar nuevamente a una mujer peruana, emprendedora, madre, trabajadora, puro fuego de espíritu", dijo (O.L.)

MILENA WARTHON

LANZA SU PRIMER CUENTO

✦ "Es un homenaje a mi historia", sostuvo.

La cantautora peruana Milena Warthon da un nuevo paso en su carrera artística con el lanzamiento de *Latinchola*, su primer cuento dirigido al público familiar.

Este emotivo relato busca transmitir un mensaje sobre el impacto de las etiquetas sociales que nos imponen desde la niñez y la importancia de amarse a uno mismo.

"Este libro es un homenaje a mi historia, a mi familia y a todas las personas que me han acompañado durante todos estos años", dijo la cantante que presentó su libro en la Feria del Libro (FIL).



DEBUTA EN LA LITERATURA.

TILSA LOZANO

“EXISTEN DOS VERSIONES DE LA HISTORIA”

SHIRLEY Y JACKSON

✦ Conductora envía mensaje tras ampay de Shirley Arica con Jackson Mora. ✦ Chica realidad también es acusada de estafa.

Omar Lozano

¡Rompe su silencio! Tilsa Lozano hizo una publicación en sus redes sociales, luego de que el programa Magaly TV, la firme lanzara imágenes de su ex esposo Jackson Mora y la modelo Shirley Arica, disfrutando de lo más lindo en una discoteca de Miraflores.

La figura de Panamericana TV utilizó Instagram para postear un mensaje en el que asegura tener pruebas contundentes, dejando entrever que ya sabía de la 'amistad' entre el empresario deportivo y la ex chica reality.

"Existen dos versiones de la historia y luego estoy yo, con documentos, audio, fotos, video y hasta screenshots", manifestó la líder de las ex Vengadoras en la popular red social.

Tras la publicación de Lozano, varios usuarios en el ciberespacio no dudaron en asociar dicho mensaje con el comportamiento que habría tenidos Mora durante su matrimonio y que finalmente derivó en su separación definitiva.

LA ACUSAN DE ESTAFA

De otro lado, el productor y conductor de podcast, Gianfranco Cossío, lanzó una fuerte acusación contra Arica, al afirmar ... modelo quedó debi... S/10,000 a diversos ... sarios, debido a que ... cobrado por adela... pese a no presenta... poés en los shows pa...

"Los empresari... dejaron de llamar ... faltas a los evento... nunca devolviste ... ro. Tengo ahí los de... que le hice. Ella se ... bomba y al día sig... no se le antoja ir ... puerto. Y su baile, ... siempre es 'mi ma... hija, mi perro, mi ... no quiere ir al aer... to", comentó.

Ya no se ocultan

Tras las imágenes en las que aparecen disfrutando juntos en un local nocturno, Shirley Arica comentó semanas atrás que no tiene ningún problema aparecer públicamente con Jackson Mora, hecho que no quiere decir que tengan algo más que una amistad.



"Hemos retomado la amistad porque ellos ya no están". Shirley Arica.

que la
iéndole
mpre-
habría
ntado
se des-
ctados.
os me
por tus
s, que
l dine-
pósitos
pega la
uiente
l aero-
u floro
ná, mi
gato' y
opuer-

MILETT FIGUEROA

TINELLI ESTARÍA CON DEUDAS

✦ Medios argentinos aseguran que pareja de modelo venderá su mansión.

¿Conductor en problemas financieros? Marcelo Tinelli, actual pareja de Milett Figueroa, decidió vender su mítica mansión en José Ignacio, Uruguay, que está a un paso de tener nuevo dueño. El comprador sería Tyler Lawton, ex financista californiano, quien pagaría la suma de 11 millones de dólares.

Durante más de dos décadas fue el refugio de verano del conductor, incluso fue el escenario de su reality, pero ahora se alista para entregarlo a fin de año.

Detrás de la decisión hay una realidad económica que pesa. La productora de Tinelli, LaFlia, está en medio de una tormenta financiera.

LE DEBE A TODOS

Según datos del Banco Central, tienen 199 cheques rechazados por más de 811 millones de pesos (más de dos millones de soles), de los cuales 95 pertenecen directamente a LaFlia.

Incluso, varias figuras argentinas expresaron su malestar por las deudas que le tiene la productora del presentador. Recordemos que Marcelo y Milett pasaron sus vacaciones en Italia. (O.L.)



NOVIO DE PERUANA ENFRENTA GRAVES ACUSACIONES.

LENO

HACE DÚO CON HANDA

Leno, joven cantante de música urbana, lanza su primer sencillo titulado Xclusive, junto con Handa y Malko Helper. Confía que con este tema pueda destacar en el competitivo género musical y conseguir la internacionalización.

"Xclusive no es solo un tema para bailar, es una declaración de poder, lujo y exclusividad que llega con fuerza para posicionarse como uno de los hits más calientes del año", comentó el joven intérprete.

La canción cuenta con un videoclip que ya apunta a ubicarse como una de las favoritas por su ritmo fresco y bailable. Ya se encuentra disponible en todas las plataformas digitales.

De otro lado, Leno expandió su presencia en la escena internacional al participar en la Milán Fashion Week, reafirmando su conexión con la moda.

APUESTA POR LA MÚSICA URBANA.

Cusco apagó a Alianza

DERROTARON 2-0 A ÍNTIMOS EN LA CIUDAD IMPERIAL

Silva y Callejo hicieron los goles para los locales.

Le borró la sonrisa. Alianza llegó a la Ciudad Imperial agrandado por su gran victoria ante Gremio, pero al frente tuvo a Cusco FC para ponerlos en su sitio. El local se llevó la victoria con merecimeinto y demostró que en su casa es un equipo de temer.

Los íntimos para este partido presentaron un equipo solo con tres titulares en comparación al que consiguió la victoria ante Gremio: Vizcarra, Zambrano y Garcés.

El cotejo inició intenso para ambos equipos primero a los 3 minutos con un cabezazo de Callejo que dio en el palo defendido por Vizcarra. Alianza devolvió la 'gentileza' y al minuto nomás, luego de un error de Fuentes, Cepellini intentó haacerle un sombrero al meta de Cusco, pero el disparo dio en el travesaño.

Cusco tuvo más la pelota, pero Alianza en la contra hacía daño. La más clara de todo el encuentro fue a los 36', cuando nuevamente Callejo recibió solo y por intentar un lujo erró el gol. Con el 0-0 se fueron al descanso.

MÁS ALTURA

En el complemento, Cusco se soltó y Coldman empezó a ganar más protagonismo al conducir a su equipo. Así llegó el primero para el local a los 51', con tanto de Silva, luego de un remate cruzado. Después a los 63', tras una gran jugada colectiva y pase de Coldan, el goleador Callejo ponía el 2-0.

Gorosito metió cambios en Alianza como Buñamaqui y Quevedo para buscar darle vuelta a la historia, pero no resultó. Cusco pudo decretar la goleada a los 83' vía Colito, pero Vizcarra lo evitó.

Alianza no supo reaccionar y el local se llevó una merecido triunfo.

Melgar fue más que UTC

UTC cayó como local 1-2 ante FBC Melgar, que anotó por medio de Vidales (20') y Lazo (78'). Jarlin Quintero descontó a los 83' para los cajamarquinos, que jugaron con diez desde los 65' por expulsión de Piero Serra.

FBC Melgar estaba llamado a ser el protagonista en Cajabamba y empezar con el pie derecho con el objetivo de dar pelea por el título. Por su parte, los cajamarquinos anhelaban hacer respetar su localía y alejarse de la zona de descenso en la tabla acumulada.

En la próxima jornada, FBC Melgar recibirá al Cusco FC, mientras que UTC tendrá que ir a Juliaca a jugar con Deportivo Binacional.



ADT tuvo más furia que Cienciano

En partido jugado en el Estadio Unión Tarma, el cuadro de ADT derrotó por la mínima a Cienciano. El conjunto celeste se impuso con el solitario tanto de Carlos Cabello a los 69' del compromiso.

En el primer tiempo se vio un juego parejo con ocasiones de gol en ambos arcos, pero sin llegar a abrir el marcador.

En el segundo tiempo, ADT intentó más, adelantó las líneas y consiguió premio, puesto que a los 69', Carlos Cabello encontró un balón en el área y logró definir de gran forma con potente remate venciendo la resistencia del portero rival.

Más allá de algunos intentos del cuadro cusqueño, la línea defensiva de ADT supo sostener la victoria para asegurar tres puntos importantes en casa.



ANDERSON SANTAMARÍA EN LA DEFENSA

Feliz con su debut en la 'U'

"Demostré que estoy preparado", aseguró el zaguero crema.



NO TUVO MUCHOS PROBLEMAS EN LA ZAGA CREMA.

El defensor Anderson Santamaría se mostró contento por el debut que tuvo con la camiseta 'merengue' y aseguró que está listo para jugar en cualquier posición que el 'profe' Jorge Fossati lo requiera.

"Las sensaciones son increíbles, entrené como cinco semanas con el grupo, sentía esas ansias desde que firmé con la 'U', quería apoyar, me preparé bien y esperemos seguir por este camino", refirió el futbolista de 33 años en GOLPERU.

"El de ellos (Comerciantes) fue un golazo, pero el equipo está convencido, y más en casa, que no podemos bajar los brazos. Ese gol nos motivó más a salir al frente y se dieron los 3 goles", manifestó.

Sobre su oportunidad de jugar como titular, Santamaría dijo: "El bloque defensivo de la 'U' es compacto, muy firme. Sabía que la competencia iba a estar muy difícil, pero ya he trabajado con el 'profe' en la selección, sé la idea que maneja, gracias a Aldo y Di Benedetto que me dieron detalles dentro del juego. Me tocó reemplazar a Riveros por situaciones extrafutbolísticas y demostré que estoy preparado".

MIGUEL ÁNGEL TORRES AGARRARÍA LA 'U'

Frodo por Ferrari


NUEVOS VIENTOS EN LA 'U'.

Universitario comenzará una nueva etapa a nivel institucional a partir de agosto y en esa línea, ya con la renuncia de Jean Ferrari, sería Miguel Ángel Torres su reemplazante.

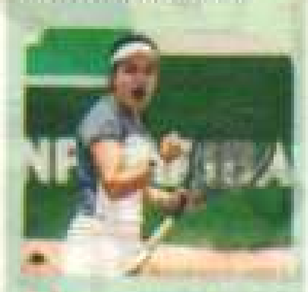
Frodo postulará para suceder en el cargo a Ferrari. El ex jugador, que actualmente cumple la función de coordinador de la Dirección de Desarrollo de la FPF, dará a conocer en el inicio de la próxima semana al equipo de trabajo con el que busca tomar las riendas de la 'U'.

Actualmente de 43 años, Miguel Torres hizo su carrera en el fútbol pasando por las categorías inferiores de la 'U' hasta llegar al equipo profesional, con el que fue campeón nacional en los años 2000, 2009 y 2013.



Bronce en ciclismo

La ciclista nacional Valeria Sándiga hizo historia al convertirse en la primera peruana en subirse al podio en ciclismo en unos Juegos Panamericanos Juveniles, logro sin precedentes para nuestro país. La hazaña se dio en la prueba del scratch, en la que la peruana consiguió el tercer lugar.



Campeona en dobles

La tenista nacional Lucciana Pérez logró alzar el trofeo en dobles del W35 São Paulo 2 ITF femenino, pues hoy ganó por W.O. La peruana de 20 años alcanzó la gran final del certamen brasileño en singles y extendió su racha ganadora a 13 partidos consecutivos, por lo que hoy buscará alzar otro título más.


VOLVIÓ A ENTRENAR.

NO SE MUEVE DEL EMELEC

Cueva firme en el club eléctrico

En medio de las especulaciones que surgieron en los últimos días por una posible salida de Christian Cueva de Emelec, al que llegó hace menos de tres meses procedente de Cienciano, Christian Cueva reveló la intención que tiene con el club ecuatoriano.

Durante una entrevista con la prensa del país vecino, el volante peruano aseguró que no tiene la intención de moverse de la institución, ya que tiene muchos planes que alcanzar con el paso de los partidos.

"Yo estoy en Emelec, muy feliz de estar aquí, agradecido con todos. Mi cabeza está metida en Emelec porque vine con muchos objetivos y quiero cumplirlos", indicó.

Ante su ausencia en los últimos entrenamientos, Aladino enfatizó que no pudo estar al mando del estratega Cristian Nasuti, debido a unos inconvenientes que presentó en su estado físico. "Estoy bien, solo tuve una molestia lumbar, ahora estamos entrenando con normalidad, solo fue por precaución y ahora a seguir porque viene un partido muy importante", dijo.



EN EL FÚTBOL ARGENTINO

Volvieron las dos hinchadas

Ayer fue un día histórico para el fútbol argentino con una prueba piloto de jugar con dos hinchadas (después de 12 años), en el duelo entre Lanús y Rosario Central, de Ángel Di María.

Claudio Tapia, mandamás de la AFA, explicó: "Es el principio para el regreso de los hinchas visitantes. Es un día que marca un antes y un después en nuestro fútbol. Empezaremos por provincia de Buenos Aires, es el comienzo, pero hay mucho trabajo por delante".

"Es algo que el hincha del fútbol quiere. Va a llevar mucho compromiso de todos. De los dirigentes, de la gente, para que vuelva a ser el fútbol de la familia. Para que todos puedan asistir. Es un comienzo para la Liga Profesional. El fin de semana se va a llevar la primera prueba. Es un día que todos esperábamos. Queríamos anunciarlo, es el comienzo para el regreso del público visitante", expresó.

LA PASIÓN DEL FÚTBOL COMO DEBE SER.





Consejo de oro
Dedicarles tiempo de calidad, atender su llanto, sus reclamos y sus necesidades son las herramientas más efectivas para proporcionar a los niños una vida feliz y tranquila, sin miedos que los angustien.



¿Lo haces?
Evitar que tus niños pasen por situaciones de estrés innecesarias.

Escuela de padres
De un buen ejemplo Haga lo posible por mantener su propio estrés bajo control y manejarlo siempre de manera saludable.



ELLOS NO SON CAPACES DE GESTIONARLO

¿Cómo afecta el estrés en los niños?

✚ El cerebro de los niños está en plena formación y el estrés tiene efectos influyentes en este.

El estrés nos aqueja a todos por igual, pero sus efectos son diferentes en cada organismo. El estrés en los niños puede generar efectos perjudiciales en su salud física y mental durante su desarrollo, por ello es de gran importancia saber cómo actúa el estrés en ellos.

EFECTOS NEGATIVOS

Empecemos por los más pequeñitos. Los bebés no son capaces de gestionar el estrés porque hasta los 3 o 4 años no están operativas las estructuras que lo modulan.

Por eso, no hay que ignorar su llanto ni dejarlos solos, porque son las situaciones que más los asustan. Por lo tanto, las que tienen un importante impacto negativo a nivel cerebral.

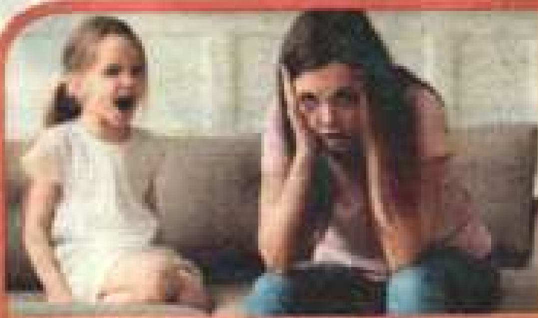
Cuando los bebés sienten miedo liberan cortisol y adrenalina, hecho que colapsa el sistema límbico.

Cuando esta situación se repite con asiduidad, la amígdala se insensibiliza, dando lugar a niños distantes, con menor autoestima, menos empáticos y con posibilidad de sufrir más ansiedad en la vida adulta.

Las secuelas del estrés son impredecibles y muy dañinas tanto a corto, a medio como a largo plazo, así que es preferible evitarlo.



Tome nota:
Lo que más le estresa a un infante es la ausencia de vínculo con la madre o el padre. De allí, la importancia de su compañía los primeros años de su vida.





LO QUE DEBES | SABER

¿Cómo afecta a los niños entre los 4 y 12 años?

A estas edades, a estos niños se le suman otros factores que les generan estrés a medida que van creciendo, como el intuir que los están engañando, cosa que les causa ansiedad. También el hecho de que sus razonamientos no sean comprendidos.

Cuando empiezan a agrandar su círculo social (nuevos amigos, la escuela) y empiezan a tener más conciencia de lo que pasa a su alrededor, comienza el estrés por sentirse aceptado tanto por sus congéneres como por sus padres. El querer encajar en nuevos ámbitos fuera del hogar.

Los niños se pueden encontrar con situaciones estresantes que nosotros no podremos evitar ni controlar: un cambio de escuela, de domicilio, la separación de los padres, la pérdida de un ser querido, de su mascota, etc.

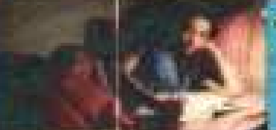


CADA VEZ MÁS FACTORES SE SUMAN EN SU ETAPA DE CRECIMIENTO.

Reconoce los síntomas del estrés en los niños

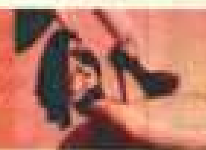
A veces no es fácil darse cuenta si el niño está estresado, más aun si son muy pequeños y no saben expresarse. Aquí algunas pautas: cambios de hábitos como empezar a chuparse el dedo, enroscarse el pelo en el dedo, mostrarse más irritable, son algunas de las señales de que algo no va del todo bien. A medida que van creciendo, prestaremos especial atención si observamos que nos miente, que se muestra agresivo con otros niños, incluso con los adultos. Independientemente de su edad, a los niños estresados les suele costar conciliar el sueño, tienen pesadillas, les cambia el carácter, su humor y hasta pueden volver a mojar la cama después de no hacerlo tiempo.

La terapia
Practica un ejercicio sencillo que consiste en anotar, antes de dormir, tres cosas positivas ocurridas durante el día, así como el motivo por el que crees que sucedieron.



El dato
No desconectarse del trabajo aumenta un 30% el riesgo de infarto.

El concepto
Fetichismo Tendencia a la presencia de fantasías sexuales recurrentes vinculadas al uso de objetos no animados.



ESTA RECETA INNOVADORA SE HACE CON ARROZ INTEGRAL

Sorprende a todos con QUINUACHAUFA

✦ Te traemos las mejores recetas y fáciles de hacer con **Cocina con arroz.**

Ya no te rompas la cabeza pensando en qué cocinar todos los días con las recetas que te trae **el Popular** diariamente. Esta vez, te presentamos el coleccionable **Cocina con arroz**, que cuenta con más de 40 recetas, cuyo ingrediente principal es este cereal tan querido e indispensable en las mesas peruanas.

Con **Cocina con arroz** podrás preparar los mejores platos desde los más sencillos hasta los más elaborados gracias a las recetas con el paso a paso bien explicado y con los mejores tips culinarios.

INNOVA EN LA COCINA
Cada comida que prepares en tu hogar para tu familia o amigos será una gran delicia gracias a **el Popular**.

También innovarías con este recetario ya que te trae recetas clásicas con nuevas versiones que le darán un aire moderno a tu cocina.



En las redes SOCIALES

Siempre encuéntranos en las redes sociales Facebook, Twitter e Instagram para estar informado con lo último del acontecer nacional e internacional. No te pierdas ninguna noticia de relevancia con elpopular.pe

Bien/estar

Dra. Monica Tamayo (*)

¿CÓMO ES TU RELACIÓN DE PAREJA?

Hoy en día decimos "te amo" sin estar seguros de si realmente lo sentimos. Por ello, Sternberg (2006) concluyó que el AMOR CONSUMADO (SANO) contiene tres elementos: 1. Intimidad (ser sincero con tu pareja y generar confianza), 2. Pasión (deseo sexual) y 3. Compromiso (decisión de amar y de quedarte únicamente con tu pareja).

Si solo hay intimidad y pasión, resulta ser AMOR ROMÁNTICO; si solo existe compromiso es AMOR VACÍO; si solo hay intimidad hablamos de GUSTO; si solo existe pasión es una INFATUACIÓN/OBSESIÓN; y si no hay ninguno de los tres elementos, es una relación SIN AMOR. Si deseas un AMOR SANO, trabaja con tu pareja en un vínculo con estos tres elementos.

* Psicóloga Tamayo en redes sociales.
Cel: 956 988 617

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Hígado frito con papas

INGREDIENTES

- 4 filetes de hígado de res.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 2 cebollas pequeñas.
- Un tomate mediano.
- 11/2 cdta. de ajo molido.
- Una cda. de sillao.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Una cda. de culantro picado.

PREPARACIÓN

Lavar las papas, sancocharlas y cortar en bastones, reservar.
Sazonar los filetes de hígado con sal, pimienta, comino y el sillao. Marinar por 30 minutos. Mientras, cortar cebollas y tomate en tiras.
En una sartén con aceite freír los filetes macerados, luego incorporar cebolla y tomate picados. Mezclar y agregar culantro picado. Servir con las papas y arroz.

Puedes acompañar este platillo con una deliciosa ensalada rusa y en vez de papa poner camote.

TIPS

1 ¿UN PENSAMIENTO QUE NO DESAPARECE?

En vez de combatirlo, lo más útil es reconocer su existencia sin interpretarlo como una amenaza. Lo efectivo es asumir que ya está ahí y que no hay que reaccionar de inmediato. Esta estrategia es útil porque reduce la tensión que genera el intento de control.



2 DUCHA CALIENTE PARA LA ANSIEDAD

Entre las estrategias más sencillas para frenar la ansiedad leve, una ducha caliente puede marcar la diferencia, ya que actúa como un paréntesis físico y mental. El calor relaja la musculatura, reduce la activación fisiológica y ofrece un momento de desconexión mental. Una meditación breve también ayuda.



3 ¿CÓMO MOSTRAR MÁS EMPATÍA AL RESTO?

Los especialistas en salud mental brindan estos consejos para mostrarse empático. La empatía hace referencia al principio de no juzgar: escucha a los demás con una actitud abierta y comprensiva. Muestra tu empatía a la otra persona: mírala a los ojos y escucha con atención y una sonrisa amable.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

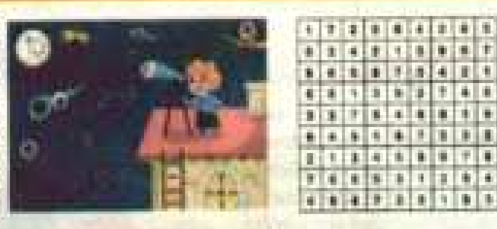
chiste

—¿Por qué el café fue al médico?
—Porque se sentía molido.

acertijo

Un hombre dice: "Siempre miento". ¿Dice la verdad o miente?

Soluciones de ayer



El acertijo: Depende de la evolución.
Explicación: la primera gallina surgió de un huevo puesto por una no-gallina, pero ese huevo contenía una gallina.

¿Quién lo dijo?:
Marcel Aymé.

Sudoku

			3		4			7
	5	2						4
	4	7	2	8		5	9	
		6	1			7		
1					2	8		6
7	9			6	3			5
		3			1			8
		8	5	9				3
	6	9	4			1		2

¿Quién lo dijo?

Lo supe siempre. No hay nadie que aguante la libertad ajena; a nadie le gusta vivir con una persona libre. Si eres libre, ése es el precio que tienes.



a) María Zambrano

b) Ayn Rand

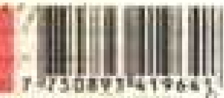


c) Chavela Vargas

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.



ENCANTO, ÁNGEL
LATINA
MAMÍFERO RUMIANTE
SEÑORA (ABREV.)
EUROPIO
HIJO DE POSEIDÓN
SODIO
A NIVEL
SORDO (INGL.)
MISTER (ABREV.)
NEÓN
EN ESTE MOMENTO
FRICCIÓN, FROTACIÓN
NOMBRE MASCULINO
ANTIGUA MONEDA CHINA
EDUARDO ESDID
POR TANTO
CIUDAD DE CAJAMARCA
VIOLETA, PÚRPURA
DIOS DEL VIENTO
MARRANEO
PREFIJO VIDA
DENOTA DESPRECIO
ACTINIO
PUERTA (INGL.)
SIRVIENTA
BENEFICIO INDUSTRIAL
CORAL SUDOR
SALVADOR SOLAR
MICHAEL OWEN
ROENTGEN
PAR DE ASES
DIOGO JOTA
PRIMERAS VOCALES
NOTA MUSICAL
PIEDRA (VOZ GUARANÍ)
COLINA, LOMA (PL.)
CROMO
HECTÁREA (ABREV.)
OSMIO
ENROQUE
SACUDIDA
VENTA (INGL.)
50 (ROM.)
VOCAL "I" EN PLURAL
RADIÓN
CAJA DE VOTACIONES
CAMINO
DESCONOCIDO
VÍBORA MUY VENENOSA
NEGACIÓN
INTERJECC. DE ÁNIMO
CÉLEBRE CANTANTE
SIRVE PARA SECARSE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098993
@perezalbela

Vitamina C, B6 y B12, el trío aliado

La rinitis alérgica puede convertir un hermoso día en una experiencia de estornudos y congestión. Más allá de los antihistamínicos de farmacia, existen nutrientes naturales que pueden ser grandes aliados para aliviar sus síntomas.

La vitamina C es un clásico en la lucha contra las alergias estacionales. Como potente antioxidante, refuerza las defensas del organismo y reduce la inflamación. Además, actúa como antihistamínico natural al ayudar a minimizar las molestas reacciones ante el polen, el polvo u otros desencadenantes. Estudios observaron que la vitamina C puede incluso inhibir la liberación excesiva de histamina y promover su degradación en el cuerpo.

La piridoxina o vitamina B6 también juega un papel importante en el alivio de la rinitis. Por un lado, es necesaria para que el organismo produzca anticuerpos que fortalecen la respuesta inmune. Por otro lado, la vitamina B6 participa en la formación de la enzima diamino oxidasa (DAO), encargada de descomponer el exceso de histamina. Un aporte adecuado de B6 ayuda a mantener a raya los niveles de histamina.

La cianocobalamina (vitamina B12) es otro nutriente clave para sobrellevar mejor las alergias. Esta vitamina contribuye a la formación de glóbulos rojos saludables y al correcto funcionamiento de las células de defensa del organismo. Además, investigaciones sugieren que niveles óptimos de B12 favorecen la maduración de ciertas células del sistema inmune (como los linfocitos CD8+) que actúan como moderadoras de las reacciones alérgicas. Dicho de otra manera, la vitamina B12 ayuda a que el sistema inmune esté más equilibrado, haciendo que reaccione de manera menos exagerada frente a alérgenos comunes como el polen.

Todo esto puede traducirse en síntomas más leves de rinitis y mayor confort para quienes la padecen.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 5:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA



El gran chamán de las letras Dimas Arrieta

Narrativa solvente y envolvente que entreteje diálogos poéticos e historias del más acá y del más allá, de presencias entre el joven iniciado, compañero de ruta y aprendizajes del personaje principal de la novela, el Viejo. Apela con destreza y privilegia la riqueza de la oralidad idiomática del habla peculiar de la región. **Camino a las huaringas**, enigmático mundo del ritual de la chamanería, práctica ancestral milenaria, para continuar el sagrado legado de "humano ha venido a ser humano". **Dimas Arrieta** arriesga en ingenio y dice más de lo que dicen las palabras para trascender: hacer cotidiano el valor universal de la solidaridad humana para abrazar el ideal del bien común anhelado. **(Jorge Ita Gómez)**

Sopa de letras

N	C	A	U	V	J	R	H	Y	O	W	T	M	L	B	G	I	Q	E	P	K	S	D	X
F	Z	Z	J	Q	K	V	E	R	S	I	O	N	N	I	V	W	M	D	B	O	P	H	Y
H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	T	P	R	C	O	V	S	D	B	L	Q	M	A	Z
A	W	Y	G	I	H	E	B	W	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A	D	F	C	S	I
G	V	T	S	O	N	L	X	F	Q	X	M	B	L	P	R	I	N	C	N	T	D	A	H
G	U	S	E	W	A	S	E	R	A	C	U	Z	A	T	N	O	B	G	I	K	S	J	Z
I	D	A	L	C	F	Y	I	M	O	P	Q	L	F	P	I	O	V	V	S	W	M	N	A
N	Z	E	H	C	O	Y	Q	T	D	U	X	N	R	C	U	Y	I	K	P	E	N	A	T
S	J	Q	M	A	F	G	L	W	D	O	B	H	A	X	V	D	C	C	J	I	G	R	U
T	O	T	Z	L	S	V	K	H	F	Q	R	N	E	P	A	W	X	Q	I	A	Y	F	W
I	K	O	I	C	I	T	N	E	M	I	L	A	D	D	Z	B	I	F	E	R	C	Q	X
T	O	E	T	O	R	V	R	A	K	F	W	B	A	S	I	C	O	S	B	U	T	I	G
U	P	T	W	A	E	E	A	N	L	V	X	M	P	Y	U	F	C	Z	J	S	O	U	Q
T	M	J	S	C	E	N	C	S	O	T	A	R	D	I	H	O	B	R	A	C	X	B	N
O	O	O	W	F	M	E	I	R	J	K	A	M	N	Y	R	C	A	B	T	C	I	Z	F
Q	R	V	L	F	P	Z	F	G	S	Z	U	P	W	H	O	A	S	R	L	I	A	U	I
N	T	Q	D	C	L	O	I	U	X	E	G	N	D	M	J	A	M	C	O	R	I	Q	S
V	T	Z	L	K	A	L	S	B	D	T	A	O	P	A	N	L	W	I	C	G	N	P	I
G	C	Q	V	Y	Z	A	A	E	F	V	U	L	H	I	Q	J	S	L	D	I	M	N	C
X	R	K	L	O	A	N	L	F	I	B	E	F	E	D	S	A	O	Z	W	E	N	H	A
A	I	U	E	Q	R	A	C	E	U	J	L	T	Y	R	T	B	E	L	G	Z	B	C	M
F	O	Y	P	Q	I	T	J	D	O	N	O	J	P	U	E	G	R	A	S	A	S	L	O
F	E	H	A	O	R	O	J	S	V	R	S	G	R	R	P	D	B	Z	I	B	E	S	T
F	M	J	C	Q	S	H	P	W	P	U	A	F	T	X	P	A	T	R	O	N	V	H	Z

TROMPO ALIMENTICIO

- ☐ ACTIVIDAD
- ☐ AGUA
- ☐ ALIMENTICIO
- ☐ AZÚCARES
- ☐ BÁSICOS
- ☐ CARBOHIDRATOS
- ☐ CINCO
- ☐ CLASIFICAR
- ☐ COMPLEJOS
- ☐ FÍSICA
- ☐ FRANJAS
- ☐ FRUTAS
- ☐ GRASAS
- ☐ GRUPOS
- ☐ HORTALIZAS
- ☐ INSTITUTO
- ☐ NACIONAL
- ☐ NUTRICIÓN
- ☐ PATRÓN
- ☐ PIRÁMIDE
- ☐ PROTEÍNAS
- ☐ REEMPLAZAR
- ☐ REFERENCIA
- ☐ TRÉBOL
- ☐ TROMPO
- ☐ VENEZOLANA
- ☐ VERSIÓN
- ☐ VIEJO

Consultorio sentimental

Mi suegra intenta separarme de mi esposo

ROCÍO (39). Doctora, cuando conocí a mi actual esposo me enamoré a primera vista y por eso nos casamos a los dos años de relación. Sin embargo, hace seis meses mi suegra, que durante la relación de enamorados se mantuvo al margen, se vino a vivir con nosotros.

Esto no tendría nada de malo si no fuera porque se ha convertido en un verdadero tormento para mí. Siempre me critica delante de su hijo, dice que no sé cocinar ni cumplo con mis deberes en casa.

Trato de no contradecirla, pero la verdad es que estoy harta. Lo peor de todo es que mi esposo no dice nada sobre esta situación, no me defiende como debería.



RESPUESTA

Querida Rocío, creo que debes conversar seriamente con tu pareja. Si tu suegra se quedará por una corta temporada en tu casa no habría mayor problema; pero si se quedara más tiempo deben aclararle que es una invitada. Tu esposo debe darte tu lugar, pues no es justo que vivas mortificada por los comentarios de tu suegra.

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Es posible que estés aferrándote a alguien que actúa con mucha inseguridad o inestabilidad emocional. Toma consciencia de este estado y trata de alejarte, será lo más conveniente.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Algunos familiares se unirán para realizar una actividad en conjunto. Te convocarán y gracias a tu participación y buenas ideas todo saldrá como lo esperaban. Pasarás un momento muy ameno.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Un familiar está cayendo constantemente en actitudes caprichosas. Pensarás en exhortarlo para que reflexione, pero usa las palabras adecuadas, solo así entenderá y podrá cambiar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Te rodearán muchas personas en un momento donde deseas aislarte y pensar sobre tu vida sentimental. No caigas en un estado de nostalgia y disfruta de la compañía de tus seres queridos.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Termina ese periodo de inestabilidad sentimental. Aparece una nueva oportunidad y será realmente positiva. Esta vez, será necesario que controles tus pasiones, no te conviene desbordarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Esa persona con la que discutiste te buscará para continuar con la confrontación. No deseas más conflictos y decidirás alejarte. En el tiempo, ella será consciente de su error y se disculpará.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Por más encanto y dulzura que demuestre, sabes que esa persona no ha sido sincera. No caigas nuevamente en una situación amorosa que te afectó en el pasado. Reflexiona y toma distancia.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Te sientes lejos de poder cubrir esa deuda o compra que necesitas. No te desanimes ni caigas en el pesimismo. Aprovecha el día para distraerte. Con la mente despejada llegarán las soluciones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Has dicho cosas muy duras que solo han alejado a la persona que amas. Su falta de atención o indiferencia te harán recapacitar y cambiarás. Hoy la buscarás para expresarle tus sentimientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La inestabilidad de esa persona la traerá nuevamente a tu lado. No obstante, existe la posibilidad que vuelva a distanciarse sin un motivo aparente. Establece condiciones antes de perdonarla.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te sientes inseguro de darle una respuesta a esa persona que te interesa. No dejes pasar el tiempo sin definir tus sentimientos. Luego podría distanciarse y sería algo tarde, reflexiona.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Este tiempo de distancia te ha permitido ordenar tus ideas y sentimientos. Ahora tienes las cosas claras y buscarás a tu pareja para poner las condiciones que deseas en la relación. Te escuchará.